



Saftige frørundstykker

Saftige frørundstykker er like godt og sunt som nistemat og hverdagsmat som til mer festlige anledninger. Og selv om rundstykker høres likefremt ut, er der noen fallgruver. Ta deg tid, så skal du se det blir gode og saftige frørundstykker til slutt!

🕒 OVER 60

👩‍🍳 MIDDELS

Slik gjør du

- ① Vei opp frøene og rist disse lett i langpanne eller i en tørr stekepanne
- ② Vei opp alle ingrediensene, ha de i eltebollen og tilsett vannet, men hold igjen 1 desiliter til senere i elteprosessen
- ③ Elt deigen i 4 min. på sakte fart, så øker du hastigheten litt. Spe inn den siste desiliteren av vannet litt etter litt til alt vannet er inne
- ④ Elt deigen til den begynner å bli blank og jevn i strukturen. Når deigen er ferdig eltet, settes deigen til heving i ca. 2 timer eller til den har begynt å heve ordentlig
- ⑤ Ta deigen ut på bakebordet og del den i 25 emner på ca. 75 g hver. Slå opp emnene til rundstykker og sett dem på bakeplate med bakepapir. Dypp gjerne rundstykkene i samme frøblanding som du har i deigen (sesam, solsikke og linfrø)
- ⑥ Hev rundstykkene til de er luftige og ca. dobbel størrelse. Bak rundstykkene midt i ovnen på 220/230 °C i ca 20 - 25 min., til de har fått en gylden brunfarge
- ⑦ Avkjøl rundstykkene på rist



TIPS

Viktig: Bruk romtempererte råvarer og kaldt vann gjennom hele prosessen

Ingredienser

Deig

750 g	Norgesmøllene Hvetemel siktet
700 g	Møllerens Rugmel siktet
705 g	vann
15 g	salt
25 g	gjær
50 g	maltekstrakt

Frø

25 g	sesamfrø
75 g	solsikkefrø
50 g	matekstrakt

Produkter du kan benytte til
denne oppskriften



Norgesmøllene
Hvetemel
siktet



Møllerens
Rugmel
siktet